NO.36 － 2　2012.12.3 ～ 2012.12.8

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎12月7日（金）夕食

クリスマスイベント
パーティーメニュー

美味しいパーティー
メニューを沢山
ご用意しています。
皆さん
ご参加下さい♪♪

どうぞお楽しみに！

★今週のリクエスト★

◎12月6日（木）夕食
親子丼

しっかり味付けした
鶏肉とふわふわの卵を
かけた御飯は、何度も
食べたくなる丼物です。

リクエストありがとうございました。

朝　食

Monday 12/3	Tuesday 12/4	Wednesday 12/5	Thursday 12/6	Friday 12/7	Saturday 12/8
肉巻き	ハムステーキ	目玉焼き	さつま揚げ	白身魚のﾏﾖﾁｰｽﾞ焼き	玉子焼き
煮染め	ﾍﾟﾝﾈﾐｰﾄｿｰｽ風	鶏肉と春雨のさっと煮	ﾎﾟｰｸﾊﾑと野菜のｿﾃｰ	けんちん煮物	切り干し大根の煮物
ミニサラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	小松菜と白菜のおひたし	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ
味付け海苔	パ　ン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
味噌汁	コーヒー・紅茶	御　飯	御　飯	御　飯	御　飯
御　飯					
熱量 567 kcal 脂質 12.4 g	熱量 487 kcal 脂質 14.9 g	熱量 536 kcal 脂質 14.7 g	熱量 427 kcal 脂質 5.9 g	熱量 511 kcal 脂質 13.6 g	熱量 458 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 20.2 g 塩分 2.6 g	蛋白質 22.6 g 塩分 2.4 g	蛋白質 23.1 g 塩分 2.0 g	蛋白質 15.8 g 塩分 2.4 g	蛋白質 22.5 g 塩分 2.6 g	蛋白質 17.2 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕　食

Monday 12/3	Tuesday 12/4	Wednesday 12/5	Thursday 12/6	Friday 12/7	Saturday 12/8
シーフードドリア ターメリックライスの上にホワイトソースを重ねました。とろ～りとろけるチーズが美味しさを引き立てます。	鯖の味噌煮 特製の味噌ダレでじっくり煮込みました。人気のあるおかずです。	麻婆豆腐 ほどよい辛みは食欲を増進させます。	☆リクエスト☆ 親子丼	◆◇◆◇◆ クリスマス イベント ◇◆◇◆◇ パーティメニュー	照りマヨ ハンバーグ *付け合わせ* ～炒め物～ 柔らかい粗挽きのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞにﾏﾖﾈｰｽﾞを添えました。照り焼きｿｰｽとの相性が抜群です。
フライ二種	豚肉とビーフンの炒め物	パリッと春巻き	かに風味つみれの煮物	詳しくは、メニューポスターをご覧下さい。	湯　奴
ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	わかめサラダ	MIXサラダ	野菜サラダ		チーズサラダ
フルーツ	納　豆	飲むヨーグルト	白菜の浅漬け		味噌汁
コンソメスープ	おすまし	春雨と卵の中華スープ	味噌汁		御　飯
	御　飯	御　飯			
熱量 917 kcal 脂質 15.6 g	熱量 873 kcal 脂質 27.4 g	熱量 971 kcal 脂質 40.8 g	熱量 889 kcal 脂質 18.1 g	熱量 ..... kcal 脂質 ..... g	熱量 731 kcal 脂質 29.7 g
蛋白質 33.1 g 塩分 4.0 g	蛋白質 42.3 g 塩分 5.0 g	蛋白質 28.4 g 塩分 4.1 g	蛋白質 36.3g 塩分 5.8 g	蛋白質 ..... g 塩分 ..... g	蛋白質 32.5 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 えび・かに	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 かに・えび	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

東京都食品衛生自主管理認証制度

東仁学生会館給食センターの表彰等
※2009年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※2007年11月
社団法人日本食品衛生協会において
食品衛生優良施設として表彰
(該当官内235社中の2社が表彰)
※2005年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

カロリー・アレルギー表示について
熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示しております。(通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、麺類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含まれておりません。)献立に使用している食品の七大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。詳細については、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

今日の夕食が携帯からチェックできます。お気に入りに登録して、是非活用してみて下さい♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になれます。
左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく！ 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html

メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp

東仁給食センター　2012.11.27